

Trenažieru zāles iekšējās kārtības noteikumi

1. Vienreizēja apmeklējuma vai abonementu iegāde notiek ar 100% priekšapmaksu, saskaņā ar Ozolnieku novada pašvaldības maksas pakalpojumu izcenojumiem.
2. Vienreizējais apmeklējums - viena nodarbība.
3. Mēneša abonements – derīguma termiņš 30 kalendārās dienas.
4. Abonementa derīguma termiņa pagarināšana notiek tad, ja apmeklētājs uzrāda ārsta zīmi par saslimšanu vai veselības problēmām.
5. Pakalpojumu iegāde (kases čeks, abonements, līgums) apliecina, ka apmeklētājs ir iepazinies ar Noteikumiem un apņemas tos ievērot.
6. Ja apmeklētājs neievēro šos Noteikumus, skolas darbiniekam ir tiesības izraidīt personu no trenažieru zāles, un skola ir tiesīga anulēt abonementu bez kompensācijas un turpmāk atteikt zāles apmeklēšanu.
7. Jaunieši līdz 16 (sešpadsmit) gadu vecumam trenažieru zālī drīkst apmeklēt tikai pieaugušo uzraudzībā. Pieaugušais uzņemas pilnu atbildību par bērna veselības stāvokli un tā uzvedību apmeklējuma laikā. Pieaugušajam jābūt vismaz 18 (astoņpadsmit) gadus vecam.
8. Individuālo vai grupu treniņu atļauts vadīt tikai skolas trenerim. Apmeklētājiem bez iepriekšējā saskaņojumu ar skolas vadību ir aizliegts vadīt individuālo vai grupu treniņu citiem apmeklētājiem.
9. Apmeklētājs ir atbildīgs par savu veselības stāvokli, fizisko sagatavotību.
10. Zālē atļauts ienākt tikai sporta vai maiņas apavos, zeķēs vai bahilās. Trenažieru zālē aizliegts nodarboties ar basām kājām un atkailinātu ķermeņa augšdaļu.
11. Apmeklētāja pienākums ir saudzīgi izturēties pret skolas sporta inventāru un aprīkojumu.
12. Zālē esošo inventāru apmeklētājs izmanto atbilstoši savai fiziskajai sagatavotībai un trenažieru drošības un lietošanas noteikumiem.
13. Par traumām, kas var rasties apmeklētājam neatbilstoša inventāra lietošanas rezultātā, skola neatbild.
14. Aizliegts mest uz grīdas hanteles, svaru stieņus, diskus un citu inventāru.
15. Apmeklētāju pienākums ir:
 - 15.1. pēc inventāra lietošanas nolikt to paredzētajā vietā;
 - 15.2. pēc trenažieru un paklājiņu izmantošanas, tos notīrīt ar nodrošinātajiem tīrīšanas līdzekļiem;
 - 15.3. ievērot kārtību un tīrību, atkritumus mest tikai tam paredzētajās vietās;
 - 15.4. ievērot telpā norādītās zīmes, pamācības un instruktora/trenera norādījumus.
16. Aizliegts ienest ēdienu, stikla vai skārda taru, alkoholiskus dzērienus vai citas apreibinošas vielas, ieročus, sprāgstvielas, viegli uzliesmojošas vai indīgas vielas, kas var traucēt nodarbību, sacensību un citu pasākumu norisi un apdraudēt citu cilvēku veselību, drošību vai dzīvību.
17. Aizliegts lietot košļājamo gumiju un splaut.
18. Aizliegts atstāt bērnus (līdz 12 gadu vecumam) bez pieaugušo vai trenera/instruktora uzraudzības.
19. Ievērot personīgo higiēnu un cienīt pārējos apmeklētājus, skolas telpās (garderobēs un

dušās) aizliegts skūt kājas, bārdi, paduses u.tml.

20. Papildnoteikumi sporta nodarbību apmeklētājiem:

20.1. sporta nodarbības notiek trenera, sporta instruktora vai citas atbildīgās personas vadībā un uzraudzībā;

20.2. treneris, sporta instruktors vai cita atbildīgā persona, kas vada nodarbības vai irē skolas telpas, uzņemas atbildību par telpu atslēgām. Atbildīgā persona parakstās par atslēgu saņemšanu un nodošanu;

20.3. sporta nodarbību apmeklētājam skolas ģērbtuvēs atļauts uzturēties 15 minūtes pirms un pēc nodarbības;

20.4. ģērbtuves pēc sporta nodarbībām jāatstāj tīras un kārtīgas;

20.5. nodarbību laikā katrs individuāli atbild par savu personīgo inventāru, kā arī par savu drošību un veselību.